

Рекомендации психолога при подготовке к экзаменам

Самое важное в подготовке к экзаменам – это эффективная организация процесса заучивания и повторения. Самый распространенный способ подготовки к экзаменам – оставлять все на последний день и последнюю ночь. Этот способ является самым непродуктивным, поскольку в результате в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию. Либо-в случае, если у вас очень хорошая память-всё более-менее в порядке до экзамена, вы можете успешно вспомнить то, что читали накануне, но уже через неделю в голове не останется почти ничего. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакреплённая информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент. Итак, я предлагаю несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдёт именно вам.

I способ. Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т. п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем – через 1 час, после- через день.

II способ. Организация Рационального повторения:
прочитать – повторить.
Повторить через 10 -15 минут.
Повторить через 8 -9 часов
Повторить через день.

III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.
О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.
Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько повторите главные мысли в их связи со второстепенными.
О – обзор. Быстро посмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.
Г – главное. Мысленно перескажите текст, или ещё лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.